

«Признаки зависимости подростков от соц.сетей.

Что нужно знать родителям»

Дата проведения: май 2018 г.

Социальная сеть – универсальное средство для общения. Но подобные ресурсы вызывают зависимость от социальных сетей, хоть и

позволяют находить друзей по всему миру. Будучи полностью зависимым от соцсетей, человек и дня не может прожить, не заглянув на свою страничку или на страничку знакомых людей.



1. ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Зависимость от социальных сетей заставляет людей постоянно находиться в онлайн-общении, забывая про реальных людей и реальное время. Попадая в такое состояние, некоторые индивиды начинают стремительно тратить все свои сбережения на платные рассылки информации, доходя до полного фанатизма. Со временем такие лица, не осознавая, постоянно проверяют электронную почту, странички в социалках.

Чем дольше человек проводит время за виртуальным общением, тем труднее ему будет обходиться без интернет-возможностей. Зависимость от соцсети аналогична наркомании или алкоголизму. Социальная сеть и тяга к виртуальным собеседникам – это, своего рода, заболевание психологического характера, возникающее из-за недостатка внимания окружающих людей или собственных внутренних комплексов.

2. ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ

Общеизвестно, что любая зависимость – это тоже своеобразная болезнь, которая имеет свои симптомы. Зависимость от социальных сетей здесь не будет исключением. У нее тоже есть определенные «симптомы», хоть и не столь категоричные, как, например, у гриппа. Итак, как же нам «диагностировать» у себя этот недуг?

Среди общих признаков зависимость от соц. сетей характерна такими показателями:

«Симптомы» зависимости от социальных сетей

1. Симптом первый и самый очевидный – вы много времени проводите в социальных сетях. По-хорошему, дольше часа в день там засиживаться не стоит. Хотя это весьма относительная цифра. Если вы с раннего утра и до позднего вечера работаете не покладая рук, а перед сном у вас есть всего часок свободного времени, который вы проводите в сети – тут уже стоит задуматься. Этот симптом также предполагает то, что человеку постоянно хочется быть «на связи» («онлайн»). Его не покидает ощущение, что пока его нет в сети, там произойдет что-то крайне интересное: появится

уникальная новость, кто-то прокомментирует его фотографию, или же кто-то из друзей выложит свои фото с недавнего путешествия.

2. Вторым симптомом – появление в вашей разговорной речи наиболее типичных для сети шуток и выражений. Например, тревожным звоночком могут послужить выражения вроде «спс», вместо «спасибо», «превед» вместо «здравствуй», ну, и остальные популярные в социальных сетях шутки-прибаутки.

3. Симптом номер три – разросшийся фотоальбом. Если вы ежедневно публикуете фотографии себя любимого («селфи») в абсолютно обыденных жизненных ситуациях, или фотографии еды, ног, рук, ногтей, бровей – словом, всего что видите вокруг себя – это тоже повод для беспокойства.

4. Четвертым симптомом – «просидеть» целый день в какой-то социальной сети, ни с кем не общаясь. Помните, ради чего изначально они были созданы? Для общения.

5. И, наконец, пятый симптом – отключение Интернета вызывает у вас панику, чувство изоляции, одиночества, отрезанности от мира и даже состояние депрессии. Хотя на самом деле, лишь когда Интернет отключен, и нет доступа к социальным сетям, мы по-настоящему живем и общаемся. Надо стараться не забывать об этом.

Если вы обнаружили у себя один или несколько из этих симптомов, очень вероятно, что вам свойственна некоторая зависимость от социальных сетей. В этом случае стоит немного изменить свой образ жизни и распорядок дня.

Все вышеперечисленные признаки напрямую гласят, что человек имеет сильно выраженную зависимость от соц. сети в интернете, и избавиться от этого состояния без помощи психолога будет затруднительно. Если человек чувствует данную тягу к социальным сетям на ранней стадии общения в сети, имеются шансы исправить ситуацию самостоятельно.

3. ПРИЧИНЫ

Наиболее подвержены зависимому состоянию лица, которые не ведут активный образ жизни, общественную деятельность. Тем самым они стараются быть в курсе происходящего через общение с виртуальными друзьями. С помощью сетей они выдают желаемый образ за действительный, проживая иллюзорную жизнь. Среди главных причин, формирующих зависимость от социальной сети, можно выделить:

- ✓ Минимум общения среди товарищей или с семьей. Социальные структуры дают возможность заменить живое общение.
- ✓ Неудовлетворенность окружением. Если имеются проблемы в семье или школе, на работе, то виртуальная жизнь в сила изменить понятие о себе и окружающих.
- ✓ Проблемы социальной адаптации. Подростковая зависимость от социальных сетей приводит к тому, что человек ведет себя неуверенно, а вторая жизнь в сети помогает ему влиться в социум.

- ✓ Отсутствие самореализации. Происходит это в связи с потерей себя, неспособностью к самовыражению, потерей интереса к разным видам деятельности.
- ✓ Социальная не востребованность. С предоставленными услугами социальной паутины такие лица имеют возможность почувствовать себя востребованными.

К СВЕДЕНИЮ:

Практически все лица с патологиями внешности или серьезной инвалидностью заменяют социальными сетями общение с реальными людьми.

4. ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Зависимость от соцсетей — это нарушение психического здоровья личности, а физические изменения являются следствием. К ним относят проблемы со зрением, головные боли, дисфункция пищеварения, боль в позвоночнике, нарушения сна и прочее. Как любые зависимости, свойственные человечеству, соц. сетевая зависимость имеет свои последствия в виде постоянного желания к получению новой информации, просмотру разнообразного количества фотоснимков, что приводит к потере восприятия реальной информации с развитием невнимательности, потерей концентрации.

Человек не сможет концентрироваться на посторонних вещах, так как мозг будет возвращаться к чужим проблемам и информации. Взрослым потребуется тщательней следить за временем пребывания ребенка в сети, так как детская психика более подвержена восприимчивости, когда формируется интернет-зависимость от социальной сети.

5. ПРОФИЛАКТИКА

Сетевая зависимость — вредная привычка, которая требует избавления. Ведь настоящее реальное общение и физическая активность — более интересная и разнообразная, к тому же принесет больше удовольствия и пользы.

Как «вылечить» зависимость от социальных сетей

Как известно, в случае любой зависимости, самый главный шаг к выздоровлению — это ее признание. В случае зависимости от социальных сетей это чрезвычайно важно, поскольку зачастую бывает даже сложно обратить внимание на то, что человек слишком много времени проводим в сети. Уж тем более сложно признать, что такой порядок вещей чем-то для него опасен. Так что, если вы изучили признаки, и обнаружили у себя этот коварный недуг, то можно считать, что полдела уже сделано. А теперь немного про план дальнейших действий.

1. Устройте себе небольшие каникулы без Интернета. Прекрасный вариант для такого отдыха – поехать в деревню. Оставайтесь там хотя бы на неделю.
 2. На этих «каникулах» у вас появится много свободного времени. Попробуйте провести его, общаясь с людьми, гуляя на природе. Также за это время попробуйте найти себе хобби. Обдумайте, чем бы вам хотелось заняться. Можно попробовать рисовать, вышивать, вязать, лепить из глины, играть на гитаре, делать мебель – вас обязательно что-нибудь увлечет.
 3. По возвращении домой, заходя в Интернет, постарайтесь перейти на поиск информации с помощью поисковых систем, а не социальных сетей. Следует искать то, что вам интересно, а не читать все подряд, создавая «информационный шум». Будет немного сложно, но вы справитесь.
 4. Следующий шаг – попробуйте заменить сообщения в социальных сетях на живое общение, хотя бы телефону. Не обязательно делать это резко. Начните со звонка близкому другу. Постепенно вы поймете, что слышать голос человека, с которым общаетесь, а тем более видеть его в живую, крайне приятно.
 5. Установить лимитный счетчик на пребывание в сети интернета. Это поможет со временем побороть тягу к постоянному просмотру ленты новостей и входящих приложений.
 6. Установить утилиту, которая напоминает о времени пребывания в социальной сети. По завершению времени, установленной в программе, пользователь автоматически выходит со своей страницы.
 7. Удалите фотографию вашего профиля. Это позволит разорвать ассоциацию «я-реального» с «я-виртуальным».
- Попробуйте следовать этим простым советам, и очень скоро вы почувствуете, что в вашей жизни появилось больше эмоций, впечатлений, интересов. А социальные сети будут занимать в ней уже не так много места.
8. Кардинальный способ победить интернет зависимость — удалить свой аккаунт в соцсети. Данный способ является самым действенным на пути к полноценной жизни и реальному общению.